

A photograph of two women smiling and laughing outdoors. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of green foliage.

beurer
Woman's Life

PT 20

Harjoituskirja

PelviStrong – lantionpohjan harjoitustuki

Johdanto

Tervetuloa harjoittelemaan!

Olet päättänyt tehdä hyvää elämänlaadullesi. Vahva lantionpohja ei ainoastaan auta palautumaan synnytyksen jälkeen, vaan se myös vahvistaa naiseutesi perustaa. Tämä keskiöstäsi tuleva voima suorittaa sinua sisältäpäin, suojaa selkääsi sekä voi vaikuttaa myönteisesti koko ryhtiisi ja jopa elämäntunteeseesi. Tällä kokonaisvaltaisella lantionpohjan harjoittelulla edistät aktiivisesti terveystäsi pitkällä aikavälillä. Samalla saat enemmän energiaa ja voimaa joka päivään.

Jo pelkästään Beurerin lantionpohjan harjoitustukien käyttö – käyttöohjeessa kuvatulla tavalla – auttaa sinua tunnistamaan lantionpohjan lihakset paremmin ja vahvistamaan niitä.

Kun yhdistät sen tässä kuvattuun harjoitusohjelmaan, hyödyt vieläkin enemmän. Saatat jopa huomata, että se voi olla nautinnollista. Lantionpohja koostuu kolmesta lihaskerroksesta. Kuulien kanssa harjoitat pääasiassa ensimmäistä kerrosta – sulkijalihaksia – ja toista kerrosta, joka ympäröi emätintä. Nämä joutuvat erityisen voimakkaalle rasitukselle synnytyksen aikana, ja niitä on vahvistettava säännöllisesti. Harjoitusohjelman avulla treenaat tehokkaasti myös lantionpohjan kolmatta kerrosta. Tämä tukee kohtua, suolistoa ja virtsarakkoa ja on tärkeä osa hyvää ryhtiä.

Lantionpohjan tämän osan vahvistaminen vakauttaa kehoasi sisältäpäin. Et väsy niin helposti, ja liikkeesi ovat harmonisempia ja samalla voimakkaampia.

Harjoitusohjelman rakenne

Naisten on usein vaikea tunnistaa lantionpohjan ”salaisia” lihaksia. Emätinkuulista voi olla tähän suurta apua. Kuulilla saavutettavan vaikutuksen lisäksi ne ovat myös erinomainen tapa kiinnittää huomiosi lantionpohjan lihaksiin. Tiedät, missä sinun pitäisi supistaa lihaksia. Siten voit harjoitella entistä kohdistetummin. Harjoitteluohjelma alkaa kahdella tunnistamisharjoituksella, joiden jälkeen seuraa kaksi erittäin tehokasta voimaharjoitusta ja lopuksi kaksi harjoitusta, jotka auttavat sinua sisällyttämään aktiivisen lantionpohjan arkisiin ja normaaleihin liikkeisiisi.

Harjoittelusuositukset

Kun harjoittelet kuulilla aluksi päivittäin 15 minuuttia ja sitten muuttaman tunnin kuluttua vielä toiset 15 minuuttia, huomaat yleensä selvän parannuksen muutaman viikon kuluttua. Voit integroida harjoitukset arkeesi, mikä voi lyhentää aktiivista harjoittelu-aikaa entisestään.

Tämä ohjelma on suunniteltu niin, että voit helposti harjoitella sitä kokonaisena harjoitusyksikkönä peräkkäin. Pue päällesi mukavat vaatteet ja ota kaikki tarvittavat välineet esille. Käytä harjoituksissa samaa kuulaa, ja käytä sitä käyttöohjeiden mukaisesti.

Aloita näin:

1. TUNNISTAMINEN

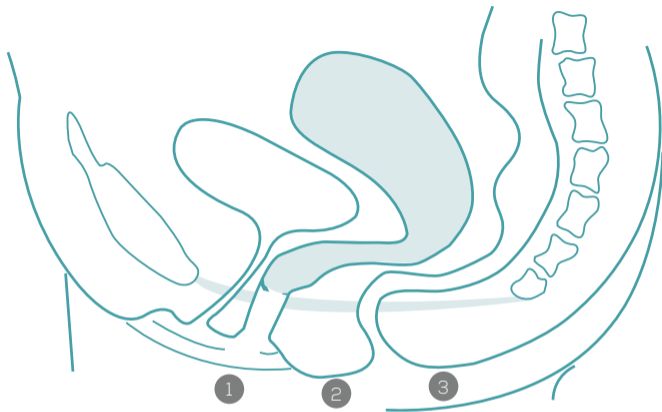
Mitä paremmin tunnet lantionpohjasi, sitä tehokkaammin harjoittelet – koska aktivoit oikeita lihaksia. Naiset jännittävät usein voimakkaasti vatsa-, pakara- tai reisilihaksiaan, mikä ei valitettavasti hyödytä lantionpohjaa lainkaan. Kun lantionpohjaa supistetaan oikein ja voimakkaasti, se on vielä suhteellisen pieni liike – ja se riittää! Seuraavat harjoitukset auttavat sinua löytämään kehosi "salaiset" lihakset tarkasti ja tutustumaan niihin.

Harjoitus 1: Hively



Asento:

Istu pystyasennossa ja rentoutuneena kuin kuningatar (älä jätä selkää notkolle) tuolin etupuolella, ja pidä jalat lantion leveydellä. Kummankin istuinluun tulisi tuntua selvästi alustaa vasten.



Asetu nyt kuulan päälle niin, että se on vaatteidesi ulkopuolella kaaviossa merkityissä kohdissa. Työnnä se ensin emättimen alapuolelle (1). Aisti tämä paine ja hivele kuulaa useita kertoja pienellä lihasliikkeellä. Ulkopuolelta tämän pitäisi olla täysin näkymätöntä. Tuntuuko se lähes tarttumiselta? Juuri niin sen pitääkin olla.

Työnnä kuulaa nyt edemmälle taaksepäin niin, että se asettuu välilihan (2) alapuolelle. Yritä liikuttaa istuinluita hieman kuulaa kohti ja vetää ne yhteen. Myös tämä liike on tehty oikein, kun sitä ei havaita ulkopuolelta. Työnnä lopuksi kuulaa vielä edemmälle taaksepäin niin, että se on peräaukon (3) alapuolella, ja yritä hivellä sitä ja tarttua siihen varovasti.

Ohjaa pakaralihaksia käsilläsi. Jos pystyt pitämään ne rentoina ja siitä huolimatta tunnet lantionpohjan liikkuvan kuulan ympärillä selvästi hieman sisäänpäin, aktivoit lantionpohjan lihaksiasi jo hyvin taitavasti.

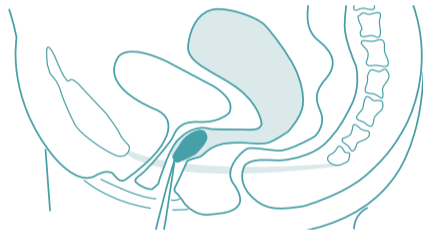
Harjoitus 2: Asettaminen

Aseento:

Miellyttävässä selkäasennossa, ylävartalo hieman kohotettuna, joko kovemmilla tyynyillä tai sohvalla, jos se ei ole liian pehmeä ja siinä on sopiva sivutuki. Jalat ovat lantion leveydellä.



Normaalisti kuulaa käyttäessäsi sitä on työnnettävä niin pitkälle emättimeen, kunnes et enää tunne sitä - katso alla oleva kaavio. Tässä tunnistamisharjoituksessa teemme kuitenkin tarkoituksella toisin. Työnnä kuulaa emättimeen vain sen verran, että se katoaa, ja pidä kiinni nauhasta. Kun nyt puristat emättimen lihaksia hieman, kuulun pitäisi tuntua selvästi, sillä se on juuri tämän lihaskerroksen korkeudella.



Jos puristat lihaksia hieman voimakkaammin, kuula liikkuu lihaksen liikkeen mukana. Se saattaa jopa liukua ulos tai vetäytyä syvemmälle emättimeen. Yritä puristaa lihakset mahdollisimman tiiviisti kuulun ympärille ja liikuttaa sitä tietoisesti. Leikittele sen kanssa supistamalla välillä tiukemmin ja välillä kevyemmin. Pakarat, reidet ja vatsa pysyvät täysin rentoina. Varo

erityisesti, ettet purista vatsalihaksia. Oikea liike on hyvin pieni ja ”hie-nostunut”.

Kun olet tervehtinyt ”salaisia” lihaksiasi oikein, työnnä kuula niin syvälle emättimeen, että et enää tunne sitä, ja siirry voimaharjoituksiin. Varaa alussa riittävästi aikaa tunnistamisharjoituksia varten. Sinun tulisi olla hereillä ja rentoutuneena ilman ympäristössä olevia häiriötekijöitä sekä kiinnittää koko huomiosi lantionpohjaan. Kun olet saanut hyvän käsityk-sen voimaperustastasi, voit lyhentää tätä ensimmäistä harjoittelujak-soa.

2. VOIMAHARJOITTELU

Lantionpohjan harjoitustukien normaali käyttö auttaa ensisijassa li-hasten ylläpitämisessä ja staattisessa voimaharjoittelussa. Kun teet tämän esitteen harjoituksia säännöllisesti, voimakkaat supistukset ja miellyttävät rentoutukset saavat aikaan sykkivän tunteen. Näin saat aikaan kokonaisvaltaisemman vaikutuksen ja maksimoit lihaskasvun. Tunnistamisharjoituksissa olet tutustunut kuuliin ja leikitellyt niiden kanssa. Seuraavat voimaharjoitukset ovat hieman vaativampia. Anna hengityksesi tukea sinua. Parasta on supistaa uloshengityksen aikana ja rentouttaa sisäänhengityksen aikana. Jos et onnistu tässä rytmissä heti, varo kuitenkin pidättämästä hengitystä ja anna sen kulkea va-paasti. Lisäksi on suotuisaa, että et supista nykien, vaan lisäät voimaa yhtäjaksoisesti ja rentoutat myös hitaasti ja aaltomaisesti.

HUOMIOI EHDOTTOMASTI

Jos harjoitus tuntuu epämiellyttävältä ja uuvuttavalta ja tunnet su-pistaessasi, että ”kaikki painaa alaspäin”, silloin puristat liikaa vatsali-haksia. Se ei ole sinulle hyväksi.

Yritä rasittaa itseäsi vähemmän, vain puolet siitä, mihin pystyisit, ja yritä saada voimaa ”lantion pohjalta”. Harjoittelet oikein, kun tunnet ”vetoa ylöspäin”, voimakkaan ja samalla kevyen tunteen, ja kun tunnet itsesi samalla pidemmäksi.

Harjoitus 3: Lantion rullaus

Aseento:

Hieman kohotetussa selkäasennossa, kuten harjoituksessa 2.



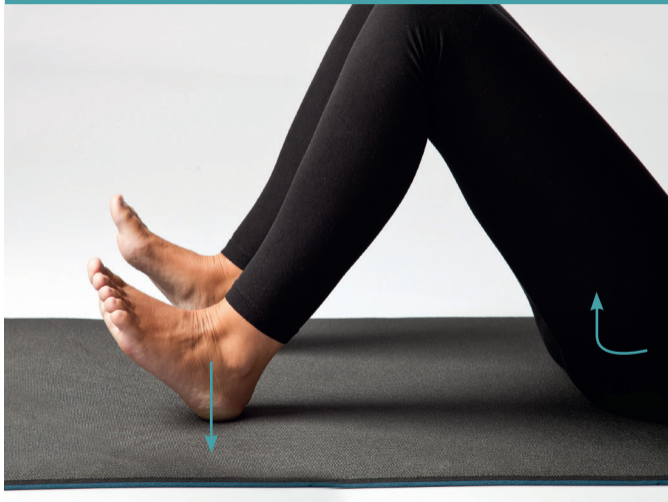
a) Hellävarainen lantion rullaus:

Tartu haaravälissä housujen kankaaseen. Hengitä sisään syvään ja rentoutuneesti. Rulla lantiota ylöspäin uloshengittäen: Pidennä selkääsi, ikään kuin se haluaisi liukua alas kantapäitä kohti, ja liikuta lantiasi housujesi kankaasta vetäen varovasti itseäsi kohti. Hengittäessäsi sisään lantiosi palaa alkuperäiseen asentoonsa. Toista tämä keinuva liike 10 kertaa hengityksesi tahdissa ilman lihasjännitystä.

Tästä harjoituksesta selkäsi iloitsee. Varmista, että rullaavat liikkeet ovat todella pitkiä, älä lyhennä niitä! Makuuasennossa tuskin tunnet kuulia harjoitusten aikana.

Aseento:

Hieman kohotetussa selkäasennossa, kuten harjoituksissa 2 ja 3.



b) Voimakas lantion rullaus:

Hengitä sisään syvään ja rentoutuneesti. Hengittäessäsi ulos supista lantionpohjaa, rullaa lantiota ylöspäin ja paina samalla kantapäitä alustaa vasten. Älä unohda pidentää selkää! Hengittäessäsi sisään supistus rentoutuu ja lantio laskeutuu takaisin alkuperäiseen asentoonsa.

Toista tämä 10 kertaa hengityksesi rytmissä.

Harjoitus 4: Päkiöiden painallus

Hengitä sisään syvään ja rentoutuneesti. Supista lantionpohjaa uloshengittäessäsi ja paina sitten jalkojen päkiöitä alaspäin. Kantapäät ja lantio nousevat hieman. Kantapäitä voidaan tällöin nostaa hieman (kuten kuvassa) – tai ne voidaan pitää maassa. On tärkeää, ettei selkä jää notkolle! Pakarat saavat auttaa hieman, vatsa mieluiten ei. Saatat tuntea, että emättimesi ja istuinluusi ympäröivät kuulaa tiiviisti. Juuri niin sen pitääkin olla. Hengittäessäsi sisään koko supistus rentoutuu ja lantio laskeutuu takaisin alkuperäiseen asentoonsa.

Toista 10 kertaa hengityksesi rytmissä.



Vinkki: Aloita ja lopeta voimaharjoitteluohjelma aina hellävaraisella lantion rullauksella. Tee 10 voimakasta lantion rullausta ja 10 päkiöiden painallusta, ja välillä jälleen 10 hellävaraista lantion rullausta. Vaihtelu voimakkaan supistuksen ja hellävaraisen keinunnan välillä edistää lihaskasvua.

3. HARJOITTELU OSANA ARKEASI

Voimaharjoituksia voidaan pitää eräänlaisena lantionpohjan "puntuharjoitteluna", mutta seuraavissa harjoituksissa keskitytään enemmän kehon koordinaatioon. Sinun ei tarvitse supistaa kovin paljon, sillä tärkeämpää on hyvä rytmi. Lantionpohjan harjoitukset tehostavat harjoittelun vaikutusta.

Kun teet näitä harjoituksia säännöllisesti, opit tekemään tavallisia päivittäisiä liikkeitäsi – esimerkiksi portaissa nousemista – enemmän lantionpohjasi voimalla. Näin voit treenata sitä myös ilman kuulia ja saada lisää vireyttä ja eloisuutta. Lantionpohja on kehon energiakeskus, ja kun pidät sen aktiivisena oikeanlaisilla liikkeillä, olet tehokkaampi ja hyväntuulinen.

Harjoitus 5: Jakkaratanssi



Asento:

Istuma-asento jakkaralla tai tuolilla, jossa on suora, ei liian pehmeä istumalusta.

Laita pään päälle tyyny tai mieluiten kirsikansiemenpussi. Tämä auttaa säilyttämään ryhdin ja pitämään ylävartalon liikkumatta harjoituksen aikana. Supista lantionpohjaa hengittäessäsi ulos ja nosta oikeaa jalkaa hitaasti hieman maasta. Jalkaa olisi helppo nostaa siirtämällä painoa siten, että kallistat ylävartaloa vasemmalle. Vastusta tätä kiusausta ja nosta jalkaa lantionpohjasi voimalla. Tässä auttaa, kun painat vasenta jalkaa kevyesti maahan ja käännät vasenta olkapäätä hieman eteenpäin. Kuvittele, että aina supistaessasi lantionpohjaa ja nostaessasi jalkaa kasvat hieman pituutta. Laske jalka alas hitaasti ja keskittyneesti sisäänhengittäessäsi.

Harjoitus 6: Porraskellus



Asento:

Seisoma-asento portaan tai matalan, tukevan korokkeen edessä. 5 kertaa oikealla ja 5 kertaa vasemmalla. Toista koko jakso kolme kertaa. Sitten 20 kertaa vuorotellen oikealla ja vasemmalla.

Aseta kirsikansiemenpussi jälleen päsi päälle, jotta ryhtisi on kuningatarmainen eikä ylävartalosi heilu edestakaisin. Aseta oikea jalkasi portaalle.

Supista lantionpohjaa uloshengittäessäsi ja siirrä painosi hitaasti kokonaan oikealle jalalle, kunnes vasen jalka koskettaa lattiaa enää varpaiden kärjillä. Käytä lantion voimaa – vaikka tähän tarvitaan reisiäkin – ja kasva jälleen hieman pituutta. Sisäänhengittäessäsi siirrä painosi takaisin vasemmalle jalalle ja laske se alas.



5 kertaa oikealla ja
5 kertaa vasemmalla.

Toista koko jakso kolme
kertaa.

Kun harjoittelet portaalla,
nouse koko portaikko
hitaasti ja keskittyneesti.

4. RENTOUTUS

Tämä on tärkeämpää kuin saatat ajatella. Jotta lihakset kehittyisivät harjoittelun jälkeen, on varmistettava niiden tehokas verenkierto ja siten ravintoaineiden saanti. Tämä tapahtuu tehokkaimmin rentoutumalla. Suo se itsellesi!

Rentoutumisharjoitus 1: Nautinnollinen venyttely

Tee niin kuin koira tai kissa:

Venyttele käsivarsia, jalkoja ja selkää perusteellisesti ja vedä niitä nautinnollisesti pitkäksi. Anna kehosi päättää, mikä sille on parasta.



Suo se itsellesi!
Olet ansainnut hyvänolon
palkinnon!



Rentoutumisharjoitus 2: Sisäinen aistimus

Asetu mukavaan asentoon ja aseta kädet alavatsalle. Pyri aistimaan lantionpohja ja sisäelimet mahdollisimman hyvin. Kehon tunnistaminen vahvistaa todistetusti lihaksia rakentavan harjoittelun tehokkuutta. Kuvittele, että uppoudut mukavasti alustaan. Hyräile hiljaa matalalla äänellä tai huokaa uloshengityksen aikana. Salli itsellesi tutustua tähän kehosi osaan hellästi. Kihelmöikö tai ”sykkiikö” alakehossasi? Hieno!

Rentoutumisharjoitus 3: Lämmittävä syvärentoutuminen

Aseta kuumavesipullo tai lämmin kirsikansiemenpussi alavatsasi päälle. Tuskin on mitään parempaa kuin päästä täysin irti, ja lisäksi olet ansainnut hyvänolon palkinnon!

Suosituksia hyväksi lopuksi

Vinkki Beurerin lantionpohjan harjoitustukien käyttöön – mitä enemmän liikut käytön aikana, sitä miellyttävämmältä käyttö tuntuu. Seisoessa tai istuessa lantionpohjan lihaksilla on valitettavasti taipumus veltostua. Kuulia käytettäessä lihakset kylläkin supistuvat refleksinomaisesti ja estävät siten kuulien ulosluisakauduksen, mutta tämä jatkuva jännitys voi aiheuttaa lieviä kramppeja. Jos kuulat tuntuvat naisista epämukavalta, tämä on usein syy. Liikkuessasi kuulien käyttäminen muuttuu sisäiseksi hieronnaksi. Tässä muutamia suosituksia jokapäiväiseen elämääsi. Liikkuminen ja hyvä ryhti hyödyttävät lantionpohjaa riippumatta siitä, käytätkö kuulaa sillä hetkellä vai et.

- Jos työskentelet pidempiä aikoja seisoma-asennossa – vaikkapa silittäessäsi tai tehdessäsi muita askeita – on hyvä asettua haara-asentoon.
- Älä kumarru selkää pyöristämällä. Koukista mieluummin polvia ja laskeudu ylävartalo suorana alemmaksi.
- Jos joudut seisomaan jonossa pitkään, voit siirtää painoasi hitaasti ja huomaamatta jalalta toiselle ja tehdä samalla hyvää lantionpohjillesi.

Tietoja minusta

Työskentelen luontaishoitajana ja lantionpohjavalmmentajana omalla vastaanotollani Saksan Münchenin eteläosassa. Tarjoan yksityistunteja ja kursseja sekä koulutan lantionpohjaterapeutteja.

Yksityiskohtaista tietoa ja maksuttomia harjoitteluvinkkejä löytyy verkkosivuiltani:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Minun kirjani



”Beckenboden-Training”

Sisältää harjoitus-CD:n

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Yksinkertaiset ja nautinnolliset harjoitukset lisäävät vakautta ja kehotietoisuutta



”Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen”

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Aktiivisen lantionpohjan helppo integrointi arkeen

Tuotteita naisille kaikissa elämänvaiheissa



PelviStrong

Lantionpohjan
harjoitustuet



Menstrual Relax

Tyyny kuukautiskipujen
lievitykseen



Menstrual Relax +

Tyyny kuukautiskipujen
lievitykseen



BasalControl Basic

Digitaalinen
ovulaatiomittari



BasalControl Smart

Digitaalinen
ovulaatiomittari

Woman's Life -tuotevalikoimasta löydät näiden lantionpohjan harjoitustukien lisäksi monia tuotteita kuukautisiin, raskauteen ja vaihdevuosiin.

Lisätietoja tuotevalikoimasta saat seuraavasta linkistä:

Minun kehoni.
Minun ratkaisuni!

